आशायें

आशायें हर गाँव की,
उम्मीदें जहाँ भर की।

वर्ष 3 अंक 7 जुलाई–सितम्बर, 2010

आशाओं के लिए त्रैमासिक समाचार पत्रिका

आकर्षण

अन्दर के पृष्ठों में

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन
विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम
स्वास्थ्य रक्षा की पाठशाला
पृष्ठ संख्या 2

जननी सुरक्षा योजना
स्वस्थ भविष्य का सपना
पृष्ठ संख्या 3

राष्ट्रीय वैक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम
डेंगू एवं चिकुनगुनिया
पृष्ठ संख्या 4–5

गर्भपात
पृष्ठ संख्या 6

प्रसव की संभावित तिथि निकालना
पृष्ठ संख्या 7

आपकी रचनाएँ आपके पत्र
पृष्ठ संख्या 8

परिवार नियोजन कार्यक्रम
पृष्ठ संख्या 9

समाचार
सेहत की रसोई
पृष्ठ संख्या 10–11

साँप सीढ़ी का खेल
पृष्ठ संख्या 12

पत्र लिखें
आशायें पत्रिका,
पोस्ट बॉक्स नं0 411
जी0पी0ओ0,
लखनऊ–226001

प्रमुख सचिव,
चिकित्सा स्वास्थ्य
एवं परिवार कल्याण,
उत्तर प्रदेश

संदेश

प्रिय आशा,

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन व सुदूरवर्ती क्षेत्रों में निवास कर रही ग्रामीण जनता के बीच आप एक मजबूत कड़ी हैं। आपका जागरूक होना ही मिशन को मजबूती प्रदान करता है। मिशन की योजनाओं के लाभ जनता तक पहुँचाने की जिम्मेदारी आप सभी आशाओं पर ही है।

यह पत्रिका हमारे और आपके बीच संवाद का एक सशक्त माध्यम है। मुझे विश्वास है कि योजनाओं की सूचना व जानकारी आपके जरिये जन–जन तक पहुँचेगी एवं आप उनका लाभ दिलाने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभायेंगी।

यह खुशी की बात है कि जननी सुरक्षा योजना के द्वारा संस्थागत प्रसव में बढ़ोत्तरी हो रही है और उसके फलस्वरूप मातृ एवं शिशु मृत्यु दर में जो कमी आ रही है उसका श्रेय आपको भी जाता है। मिशन द्वारा चलाये जा रहे 'जच्चा–बच्चा सुरक्षा अभियान' की सफलता आपके बिना सम्भव नहीं है। मिशन की योजनाओं के अन्तर्गत आप राष्ट्रीय रोग नियन्त्रण कार्यक्रमों में भी अपना योगदान देकर प्रदेश को रोग मुक्त कराने में सहयोग कर रही हैं।

आप एक मंगलकारी कार्य से जुड़ी हैं। स्मरण रहे, जब हमारा गाँव स्वस्थ होगा तभी हम स्वस्थ राष्ट्र के संकल्प को आसानी से पूरा कर सकेंगे। आप गाँव के प्रत्येक परिवार से भलीभाँति परिचित हैं तथा उन्हें स्वास्थ्य सम्बंधी जानकारी व सेवाएँ उपलब्ध कराने का पुनीत कार्य कर रही हैं। मेरी कामना है कि यह कार्य निर्बाध गति से चलता रहे तथा आपके द्वारा लोगों को स्वास्थ्य लाभ मिलता रहे।

(प्रदीप शुक्ला)

विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम

स्वास्थ्य रक्षा की पाठशाला

हमारे प्रदेश के 50 प्रतिशत से अधिक बच्चे कुपोषण से ग्रसित हैं जिसका मुख्य कारण पेट में कीड़े, खून की कमी तथा पौष्टिक भोजन न मिलना तो हैं ही साथ ही शरीर व वातावरण की साफ–सफाई आदि पर ध्यान न देना भी इसके कारण हैं।

इन समस्याओं को कम करने के लिए वर्ष 2008 से 'विद्यालय स्वास्थ्य कार्यक्रम' लागू किया गया। इस कार्यक्रम के अन्तर्गत विद्यालयों में शिक्षकों के सहयोग से कक्षा 1 से 5 के विद्यार्थियों (6 से 10 वर्ष की आयु) का आवश्यक उपचार व संदर्भन किया जाता है।

वर्ष 2010–11 तक प्रदेश के सभी जिलों के 48,000 प्राथमिक विद्यालयों के लगभग 73 लाख विद्यार्थियों तक इस कार्यक्रम के लाभ पहुँचाने का लक्ष्य है।

कार्यक्रम के मुख्य बिन्दु :

- प्रत्येक विद्यालय में वर्ष में एक बार मेडिकल टीम द्वारा बच्चों का वज़न, लम्बाई नापना, नज़र की जाँच, नाक, कान, गले एवं दाँतों व त्वचा की जाँच, मानसिक स्वास्थ्य एवं अन्य रोगों की जाँचें की जाती हैं।
- पेट में कीड़े होने वाले बच्चों को मेडिकल टीम द्वारा डी वॅर्मिंग गोली की पहली खुराक दी जाती है तथा बाद में दूसरी खुराक प्रशिक्षित शिक्षकों द्वारा दी जाती है।
- एनीमिया को दूर करने के लिए आयरन की छोटी गोली हर विद्यार्थी को सप्ताह में दो बार शिक्षकों द्वारा खिलाई जाती है।
- मेडिकल टीम द्वारा साधारण रोगों का उपचार विद्यालय में किया जाता है तथा जटिल रोगों व चश्मा आदि के लिए रोगी विद्यार्थियों को समुचित उपचार के लिए चिकित्सालयों में संदर्भित किया जाता है।

कार्यक्रम की उपलब्धियाँ :

- पिछले वर्ष पूरे प्रदेश के 28,000 विद्यालयों में मेडिकल टीम द्वारा भ्रमण कर लगभग 35 लाख विद्यार्थियों का स्वास्थ्य परीक्षण किया गया, आयरन व डी–वर्मिंग की गोलियाँ दी गईं और छोटे–मोटे रोगों का उपचार किया गया। इनमें से लगभग 41,000 विद्यार्थियों का संदर्भन और लगभग 10,000 बच्चों को चश्मे दिलवाये गये।
- इस वर्ष प्रत्येक चयनित स्कूल के दो–दो शिक्षकों को प्रशिक्षित किया जा रहा है, जिससे वे छोटे बच्चों में आमतौर पर होने वाले रोगों को पहचानकर चिकित्सालयों में संदर्भित कर सकें, नियमित रूप से विद्यार्थियों को दोपहर के भोजन के बाद सप्ताह में दो नियत दिनों में आयरन की गोली दे सकें तथा पेट के कीड़ों के लिए डी–वर्मिंग गोली हर छः माह के अंतराल पर खिला सकें।

जननी सुरक्षा योजना

स्वस्थ भविष्य का सपना

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत संचालित जननी सुरक्षा योजना एक महत्त्वाकांक्षी योजना है। इस योजना के अन्तर्गत मातृ एवं शिशु मृत्यु दर को कम करने के लिए संस्थागत प्रसव को बढ़ावा दिया जा रहा है ताकि एक स्वच्छ वातावरण में निपुण डॉक्टरों एवं नर्सों के जरिए प्रसव हो सके। इस योजना के अन्तर्गत संस्थागत प्रसव कराने वाली महिलाओं को आर्थिक प्रोत्साहन दिया जाता है साथ ही आशाओं को भी प्रोत्साहन राशि तथा परिवहन व्यय दिया जाता है।

संस्थागत प्रसव कराने वाली महिलाओं को लाभ :

- ग्रामीण क्षेत्र की महिला को ₹1400
- शहरी क्षेत्र की महिला को ₹1000

आशा को लाभ :

- ग्रामीण क्षेत्र ₹600 (वाहन की व्यवस्था हेतु ₹250, चिकित्सालय में महिला के साथ रहने व भोजन हेतु ₹150 एवं मानदेय ₹200)
- शहरी क्षेत्र में प्रोत्साहन राशि ₹200

जननी सुरक्षा योजना से जुड़े कुछ आँकड़े :

- 75.9 प्रतिशत महिलाओं को इस योजना की जानकारी है।
- 61.3 प्रतिशत महिलाओं को उन स्वास्थ्य सुविधा इकाइयों के बारे में जानकारी है जहाँ सातों दिन चौबीसो घंटे स्वास्थ्य सेवायें दी जाती हैं।
- संस्थागत प्रसव, जो वर्ष 2005–06 में मात्र 23 प्रतिशत था वह अब बढ़कर 62 प्रतिशत हो गया है। (यूनीसेफ द्वारा कराए गए सी.ई.एस. सर्वे के अनुसार)
- इस योजना के अन्तर्गत केवल 73.0 प्रतिशत महिलायें एक दिन अस्पताल में रुकती हैं।
- केवल 16.2 प्रतिशत महिलायें ही जननी सुरक्षा योजना के अन्तर्गत 2 दिन तक अस्पताल में रुकती हैं।
- इस योजना के अन्तर्गत 95 प्रतिशत महिलाओं ने प्रसव पूर्व जाँच हेतु पंजीकरण कराया है और उनमें से –
  - 83 प्रतिशत महिलाओं ने 100 आयरन की गोलियों की सुविधा प्राप्त की है।
  - 96.0 प्रतिशत नवजात शिशुओं का बी.सी.जी. टीकाकरण हुआ है तथा 94.0 प्रतिशत नवजात शिशुओं ने जीरो पोलियो ड्राप पिया है।

प्रसव पश्चात् अस्पताल में 48 घंटे (2 दिन) रुकने का महत्त्व :

- माँ तथा बच्चे को प्रसव पश्चात् सही देख–रेख एवं चिकित्सा मिल सके।
- जन्म के पश्चात् एक घंटे के अन्दर स्तनपान आरम्भ कराया जा सके।
- 6 माह तक केवल स्तनपान से होने वाले लाभ के बारे में बताया जा सके।
- यदि प्रसव पश्चात् नवजात या माँ को कोई संक्रमण या जटिलता होती है तो उसका समय से इलाज किया जा सके।

आशा से अपील :

एक ओर जहाँ ये आँकड़े सफलता का संकेत करते हैं वहीं दूसरी ओर ध्यान देने योग्य बात यह है कि अभी भी बड़ी संख्या में प्रसव असुरक्षित रूप से घर पर हो रहे हैं। योजना की सफलता तथा संस्थागत प्रसव के 80 प्रतिशत के लक्ष्य को पाने के लिए आशा बहुओं को अपनी जिम्मेदारी को पूरी क्षमता से निभाना होगा तथा योजना के लाभ जन–जन तक पहुँचाने में पूरा योगदान देना होगा।

ध्यान रहे : अपने ही क्षेत्र की गर्भवती महिलाओं को सहयोग एवं सेवाएं दें

राष्ट्रीय वैक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम

राष्ट्रीय वैक्टर जनित रोग नियंत्रण कार्यक्रम

डेंगू

'एडीस' नामक मच्छर डेंगू रोग के विषाणु का वाहक है। यह मच्छर काले रंग का होता है और इसके शरीर पर सफेद धारियाँ होती हैं। डेंगू का विषाणु इन मच्छरों के माध्यम से बीमार व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति तक पहुँचता है। ये मच्छर घरों में रहते हैं तथा बरसात के दिनों में बहुत सक्रिय हो जाते हैं। इसके अण्डे साफ और ठहरे पानी में ही पलते हैं जैसे :

खुले हुए बर्तन

टायर

खुली हुई टंकी

रुका हुआ पानी

प्लास्टिक के बर्तन

कूलर

झुग्गी-झोपड़ी

भवन निर्माण

ग्राइन्डिंग स्टोन

लक्षण :

- तेज बुखार एवं तेज सिरदर्द होना।
- पीठ, मांसपेशियों, जोड़ों एवं आँखों के पीछे दर्द होना।
- मतली, उल्टियाँ आना।
- नाक, मसूढ़ों, पेशाब व मल के साथ रक्त निकलना।
- शरीर में लाल चकत्ते एवं लाल महीन दाने, आँखों में लाली एवं हाथ में सूजन।

ध्यान रहे :

डेंगू के मच्छर दिन में काटते हैं। इस रोग की घातक स्थिति तब होती है जब रक्तस्राव होने लगता है जिससे रक्त के आवश्यक तत्व घटने लगते हैं जिसके परिणामस्वरूप रोगी की मृत्यु भी हो सकती है। डेंगू के रोगी को कभी भी **एस्प्रिन** तथा **आईबूफेन** की गोली **न दें** और इसे न खाने की सलाह भी दें।

चिकुनगुनिया

यह गम्भीर प्रकृति का रोग नहीं है

चिकुनगुनिया का रोग चिकुनगुनिया नामक विषाणु से फैलता है, जिसका वाहक 'एडीस' मच्छर है। यह रोग भी मच्छरों के माध्यम से बीमार व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति तक पहुँचता है।

लक्षण :

- तेज बुखार के साथ कँपकँपी, सिर एवं कमरदर्द, उल्टी, आँखों में लाली, गले में खराश, बदन में लाल महीन दाने, नींद कम आना आदि इस रोग के लक्षण हैं।
- जोड़ों में दर्द होना (मुख्यतः छोटे जोड़ प्रभावित होते हैं) जैसे पैर की उँगलियाँ, कलाई एवं एड़ी आदि।
- बुखार ठीक होने के बाद भी जोड़ों का दर्द महीनों तक बना रहता है।

ध्यान रहे :

नवजात शिशुओं, वृद्ध व्यक्ति तथा बीमार व्यक्ति, जिनमें प्रतिरोधक शक्ति कम हो, में यह रोग गम्भीर रूप ले सकता है।

डेंगू एवं चिकुनगुनिया से बचाव एवं उपचार :

- पूरी बाँह एवं पैरों को ढकने वाले कपड़े पहनें।
- मच्छर से बचाव हेतु क्रीम, तेल आदि शरीर पर लगाएं।
- क्वायल एवं मच्छर भगाने की इलेक्ट्रिक वेपर मैट्स का दिन में भी प्रयोग करें।
- गर्भवती माताएं, बच्चे एवं बूढ़े लोग, जो दिन में आराम करते हैं, वह कीटनाशक उपचारित मच्छरदानी का दिन में भी प्रयोग करें।
- जो मरीज इन रोगों से प्रभावित हैं, उन्हें भी मच्छरदानी में सुलाएं ताकि मनुष्य–मच्छर–मनुष्य का चक्र टूट सके व चिकुनगुनिया या डेंगू को फैलने से रोका जा सके।
- तेज बुखार को कम करने के लिए सिर, पेट व बगलों पर ठंडी पट्टी रखनी चाहिए।
- रोगी को भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ और फलों का रस आदि दें।

आशा क्या करें :

- बुखार के रोगियों की पहचान करें।
- बुखार से पीड़ित व्यक्ति को सिर पर ठंडी पट्टी रखने का सुझाव दें।
- पैरासीटामॉल व क्लोरोक्वीन की गोली आयु के अनुसार दें।
- प्रचुर मात्रा में पानी, फलों का रस, ओ.आर.एस. घोल आदि पीने की सलाह दें।
- ए.एन.एम. एवं चिकित्सक को सूचित करें।
- मच्छरों को पनपने न दें तथा उनके पनपने के स्थान जैसे खाली डिब्बे, कूलर, टायरों आदि को सूखा रखने की सलाह दें।
- मच्छरदानी, पूरी बाँह के कपड़े तथा मच्छर भगाने वाली क्रीम, मैट आदि के प्रयोग की सलाह दें।

गर्भपात

गर्भवती महिला को यदि कोई ऐसा रोग हो जो माँ या गर्भ में पल रहे बच्चे की जान के लिए खतरा हो और डॉक्टर ने सलाह दी हो तो गर्भ को समाप्त किया जा सकता है। गर्भपात को एम.टी.पी. भी कहते हैं। नर्स, ए.एन.एम. या दाई आदि से गर्भपात नहीं करवाना चाहिए क्योंकि इससे माँ की जान को खतरा रहता है और यह कानूनन अपराध भी है।

गर्भपात का सुरक्षित समय :

- गर्भपात का उपयुक्त समय 6 से 10 सप्ताह तक होता है।
- 12 सप्ताह के अन्दर गर्भपात कराना सुरक्षित होता है।
- कानूनन गर्भपात 20 सप्ताह के अन्दर कराया जा सकता है। इसके बाद गर्भपात कराना खतरनाक हो सकता है।

गर्भपात कानूनी रूप से किन परिस्थितियों में और कहाँ करवाया जा सकता है :

गर्भ का **चिकित्सकीय समापन अधिनियम–1971** वर्ष 1971 में प्रख्यापित किया गया जो प्रदेश में दिनांक 21 अप्रैल 1976 से लागू है। इस अधिनियम के अन्तर्गत नीचे लिखी परिस्थितियों तथा स्थानों पर गर्भपात कराया जा सकता है।

परिस्थितियाँ

- दम्पत्तियों का अनचाहा गर्भ हो।
- परिवार नियोजन विधियों की विफलता हुई हो।
- गर्भावस्था से माँ अथवा बच्चे की जान को खतरा हो।
- माँ एवं बच्चे के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य को नुकसान हो।
- बलात्कार की घटना से गर्भ ठहरा हो।

कहाँ

- 12 सप्ताह तक गर्भपात सरकार से पंजीकृत एक डॉक्टर द्वारा अनुमोदित केन्द्र पर करवाया जा सकता है।
- 12 सप्ताह के बाद गर्भपात सरकार से पंजीकृत दो डॉक्टरों द्वारा अनुमोदित केन्द्र पर करवाया जा सकता है।
- निजी अस्पताल में गर्भपात कराने से पहले यह सुनिश्चित कर लें कि क्या अस्पताल तथा डॉक्टर गर्भपात करने के लिए रजिस्टर्ड है?

ध्यान रहे : कन्या भ्रूण हत्या अपराध है।

- गर्भ में लड़के–लड़की की पहचान करके लड़की होने पर गर्भपात कराना कानूनी अपराध है। इसलिए 'गर्भधारण पूर्व एवं प्रसव पूर्व निदान तकनीक' (लिंग चयन प्रतिषेध) अधिनियम (पी.सी.पी.एन.डी.टी.एक्ट) बनाया गया है।
- पी.सी.पी.एन.डी.टी.एक्ट के अर्न्तगत गर्भ समापन करने तथा कराने वाले दोनों के लिए कानून में सजा का प्राविधान है।

महिलायें बार-बार गर्भपात से बचें क्योंकि :

1. गर्भपात के बाद गर्भ ठहरने की सम्भावना बढ़ जाती है इसलिए आवश्यक है कि दम्पत्ति गर्भपात के तुरंत बाद कोई गर्भनिरोधक साधन अपनायें।
2. गर्भपात के बाद महिला के शरीर को पुनः स्वस्थ होने में 6 महीने का समय लग जाता है इसलिए यह जरूरी है कि महिला 6 माह तक गर्भधारण न करे।

आशा क्या करें :

- सुनिश्चित करें कि कोई भी महिला बार–बार गर्भपात न कराये।
- गर्भपात कराने वाली महिला को अगले छः माह तक पुनः गर्भधारण न करने की सलाह जरूर दें और गर्भनिरोधक के प्रयोग के लिए ए.एन.एम. बहनजी के पास सलाह के लिये भेजें।
- महिलाओं की समूह बैठक में आशा इस बात पर चर्चा करें साथ ही सलाह दें कि दम्पत्ति गर्भनिरोधक साधन का नियमित उपयोग करें जिससे कि गर्भपात की आवश्यकता ही न पड़े।

प्रसव की सम्भावित तिथि निकालने का सरल तरीका

आशा बहनों से कुम्हरावा ग्राम, लखनऊ में चर्चा के दौरान यह जानकारी हुई कि उन्हें यदि प्रसव की सम्भावित तिथि की गणना करना आ जाये तो वे संस्थागत प्रसव के लिए पहले से ही आवश्यक तैयारी जैसे - वाहन व्यवस्था तथा जिस महिला का प्रसव सम्भावित है उसकी विशेष देखभाल ज्यादा अच्छी प्रकार कर सकती हैं। सम्भवतः प्रदेश में अन्य आशा बहनें भी प्रसव की सम्भावित तिथि की गणना करने की जानकारी लेना चाहेंगी।

प्रसव की सम्भावित तिथि की गणना करने की विधि :

प्रसव की सम्भावित तिथि निकालना बहुत ही आसान है। इसके लिए आखिरी माहवारी शुरू होने के पहले दिन की तिथि में आगे के पूरे नौ महीने गिनकर उसमें सात दिन और जोड़ दें। जोड़ने के बाद जो तिथि आयेगी वही प्रसव की सम्भावित तिथि होगी। प्रसव की सम्भावित तिथि से एक हफ्ता पहले से महिला को अस्पताल जाने की तैयारी कर लेनी चाहिए।

उदाहरण :

यदि किसी महिला की आखिरी माहवारी का पहला दिन 21 मार्च 2010 था तो महिला के प्रसव की सम्भावित तिथि निम्न प्रकार से निकाली जा सकती है :

(21 दिसम्बर + 7 दिन = 28 दिसम्बर
(9 माह)

28 दिसम्बर — **प्रसव की सम्भावित तिथि**

आपकी रचनाएँ : आपके पत्र

पहले थी गाँव की गोरी, पर अब मैं आशा बहू कहलाती हूँ,
गाँव, घरों में जाकर गर्भवती को स्वास्थ्य केन्द्र पहुँचाती हूँ।
हर गर्भवती माँ को बच्चा जन्मे तो ₹1400 दिलाती हूँ.
हर माँ को बच्चे के जन्म के बाद 1 घंटे के अन्दर,
स्तनपान कराने की सलाह देती हूँ।
मैं आशा बहू कहलाती हूँ।

लक्ष्मी देवी (आशा)
ग्राम –गुवास, पोस्ट–मुगलसराय
जिला–चन्दौली

स्वस्थ रहे हर माँ और नवजात, बहना मानो मेरी बात ।
पंजीकरण कराके बहना, तीन जाँच करवाना ।
टी.टी. का टीका लगवाना, अच्छा भोजन करना ।
प्रसव के पहले पैसा, धागा, कपड़ा, साबुन साथ में रखना ।
खतरा कोई आये बहना, अस्पताल गाड़ी से जाना।
स्वस्थ रहे हर माँ.....
प्रसव के बाद नवजात शिशु को तुरन्त स्तनपान कराना ।
बच्चा स्वस्थ रहेगा तभी, नाल पर कुछ न लगाना ।
बच्चा स्वस्थ रहेगा जब तुम सात दिन तक न नहलाओगी ।
खतरा जब कोई आये, उसे तुरन्त अस्पताल ले जाना ।
स्वस्थ रहे हर माँ .....

सुशीला देवी (आशा)
ग्राम–इतहर, पोस्ट–सोनखर
जिला–बस्ती

यही हमारा नारा है.....
देश से कुष्ठ रोग मिटाना है,
स्वस्थ निरोग काया बनाना है।

किरन कुशवाहा (आशा)
मिकन्दपुर बिसावर (हाथरस)

मैं आशा पत्रिका की नियमित पाठक हूँ। मुझे पत्रिका में प्रकाशित होने वाली सभी बातें अच्छी लगती हैं। खासकर समाचार और उपयोगी जानकारी अधिक प्रभावित करती हैं क्योंकि इसके प्रत्येक वाक्य से ज्ञान छलकता है।

शमीम बानो (आशा)
ग्राम-भीखमपुर, पोस्ट-मूरतगंज,
जिला-कौशाम्बी

यह जानकर प्रसन्नता हुई कि आपको हमारी पत्रिका इतनी अच्छी लगती है। हमें विश्वास है कि इस पत्रिका में दी गई जानकारी को आप अपने गाँव के लोगों तक पहुँचायेंगी।

'आशा' बनने के बाद मैं इतनी जागरूक हुई कि गाँव के प्रत्येक घर का सर्वे किया। इसके बाद टीकाकरण, टिटनेस की दो सुई, आयरन की गोली आदि की सलाह दी जिससे गर्भवती महिलाओं को लाभ मिला साथ ही प्रसव अस्पताल में करवाने के लिए प्रेरित कर जननी सुरक्षा योजना का लाभ भी दिलवाया। गाँव के लोग बहुत खुश हैं और हमें सम्मान देते हैं।

सुमन देवी, (आशा)
ग्राम-पड़याँ, जिला-चन्दौली

हमें बहुत अच्छा लगा कि आप अपना कार्य लगन से करते हुए राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन को सफल बनाने में सहयोग दे रही हैं। हमारी सभी आशा बहुओं से अपेक्षा है कि वे भी आप की तरह अपने गाँव के लोगों को राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत दी जाने वाली सुविधाओं का लाभ दिलवायें।

परिवार नियोजन कार्यक्रम

जनसंख्या के दृष्टिकोण से विश्व के समस्त देशों में चीन के बाद हमारा देश दूसरे स्थान पर है तथा राज्यों में उत्तर प्रदेश का पहला स्थान है। उत्तर प्रदेश की आबादी वर्ष 2001 की जनगणना के अनुसार 16,60,52,859 (16.60 करोड़) है।

जनसंख्या वृद्धि के कारण अशिक्षा, कुपोषण, बेरोजगारी व स्वास्थ्य सम्बंधी अनेक समस्यायें व्याप्त हैं।

बड़ा परिवार होने पर परिवार की समस्त आवश्यकताओं को पूरा करने में काफी समस्या होती है। अतः परिवार को सीमित रख कर ही परिवार तथा समाज को सुखी एवं समृद्धिशाली बनाया जा सकता है। सीमित परिवार रखने के लिए विधियाँ।

स्थायी विधि :

नसबंदी करवाने पर लाभार्थी को क्षतिपूर्ति धनराशि व प्रेरक को भी धनराशि प्रदान की जाती है।

लाभार्थी	प्रेरक
महिला लाभार्थी को ₹ 600/–	₹ 150/–
पुरुष लाभार्थी को ₹ 1100/–	₹ 200/–

अस्थायी विधि :

- आई0यू0डी0 380–ए
- गर्भनिरोधक गोलियाँ

- कण्डोम

परिवार नियोजन बीमा योजना :

भारत सरकार द्वारा आई.सी.आई.सी.आई. लोम्बार्ड बीमा कम्पनी के माध्यम से प्रत्येक नसबंदी केस का बीमा भी करवाया जाता है। कभी–कभी नसबंदी ऑपरेशन के असफल होने अथवा जटिलता होने पर बीमा कम्पनी के माध्यम से उन केसों को क्षतिपूर्ति राशि दी जाती है।

आशाओं से अपील :

- बड़े परिवार के नुकसान, कुपोषण, प्रसव उपरान्त शिशु व माँ की मृत्यु तथा अन्य आर्थिक व सामाजिक समस्याओं के बारे में बतायें।
- समुदाय को सीमित परिवार के फायदे बतायें।

- अपने क्षेत्र में नवविवाहित दम्पत्ति व ऐसे दम्पत्ति जिनके एक या एक से अधिक बच्चे हैं उन्हें परिवार नियोजन के समस्त राधनों के बारे में बताते हुए उनके लिए कौन सा साधन बेहतर है उसे अपनाने हेतु प्रेरित करें।

- समुदाय के लोगों से सम्पर्क कर पुरुष व महिलाओं में परिवार नियोजन साधनों के सम्बंध में व्याप्त भ्रम व मिथ्या धारणाओं को सही जानकारी से दूर करने का प्रयास करें।

- प्रसव उपरान्त ही नसबंदी करवाने अथवा कॉपर–टी 380ए लगवाने हेतु प्रेरित करें।

ध्यान रहे :

ये सभी सुविधायें स्वास्थ्य सेवा केन्द्रों पर निःशुल्क प्रदान की जाती हैं।

समाचार

आशाओं में आशा –उत्साह का संचार

राष्ट्रीय ग्रामीण स्वास्थ्य मिशन के अन्तर्गत पिछले वर्षों की भाँति इस वर्ष भी 23 अगस्त 2010 को आशा सम्मेलन पूरे उत्साह से राज्य के समस्त जनपदों में आयोजित किया गया। आशा सम्मेलन की लोकप्रियता के दृष्टिगत सम्मेलनों का शुभारम्भ जन प्रतिनिधियों, जिला पंचायत अध्यक्षों, मण्डलीय आयुक्तों तथा जिला अधिकारियों द्वारा किया गया है।

गणमान्य अतिथियों ने सम्मेलन में प्रतिभाग कर अपने बहुमूल्य उद्‌बोधन से उपस्थित प्रतिभागियों में एक नई स्फूर्ति एवं उत्साह का संचार किया। समस्त जनपदों में ब्लॉक स्तर पर प्रथम, द्वितीय एवं तृतीय स्थान पाने वाली आशाओं को उनके कार्यों के आधार पर चयन कर पुरस्कृत किया गया।

आशाओं द्वारा प्रस्तुत किये गये रंगारंग सांस्कृतिक कार्यक्रमों में प्रदेश की सांस्कृतिक विविधता की झलक दिखाई दी।

"समुचित स्तनपान : बच्चों की मुस्कान"

स्तनपान को विशेष रूप से बढ़ावा देने के लिये विश्व स्तनपान सप्ताह दिनांक 1–7 अगस्त 2010 के दौरान मनाया गया। इस सप्ताह में प्रत्येक स्वास्थ्य इकाई जहाँ पर प्रसव एवं नवजात शिशु की देखभाल सम्बंधी सेवायें दी जा रही हैं, पर गर्भवती महिलाओं एवं धात्री माताओं को निम्न बिन्दुओं पर जागरूक किया गया :

- माँ एवं नवजात दोनों को स्तनपान से होने वाले लाभों के विषय में जानकारी प्रदान की गयी।
- सफल स्तनपान की विधियों के सम्बंध में बताया गया तथा यदि किसी कारणवश बच्चे को माँ से दूर रखना पड़े तो भी स्तनपान बनाये रखने के बारे में बताया गया।
- प्रसव पश्चात् एक घन्टे में स्तनपान आरम्भ करने के सम्बंध में परामर्श दिया गया। नवजात शिशु को केवल माँ का ही दूध दिया जाये, ऊपर से कुछ भी न दिया जाये।
- नवजात शिशु को चौबीसों घंटे माता के पास रखा जाये।
- नवजात शिशु की माँग के अनुसार स्तनपान कराया जाये।
- बच्चे को चुसनी अथवा निप्पल आदि न दिया जाये।
- प्रत्येक चिकित्सालय में स्तनपान समर्थक समूह बनाया गया जिसमें बुजुर्ग महिलाओं ने गर्भवती/धात्री माताओं को केवल स्तनपान ही कराये जाने के सम्बंध में परामर्श दिया।

सेहत की रसोई

सूजी की खिचड़ी

सामग्री :

• सूजी	250 ग्राम	• गाजर	1
• मटर	50 ग्राम	• घी	स्वादानुसार
• प्याज	1	• टमाटर	1
• नींबू	1	• नमक	स्वादानुसार,
• हरी मिर्च	5	• अदरक	स्वादानुसार
• जीरा	1 चम्मच	• हल्दी पाउडर	2 चम्मच
• हरी धनिया (कटी)	आधा कप	• राई	1 चम्मच
• उड़द	10 ग्राम	• करी पत्ता	5–7 पत्ते

विधि :

कड़ाही में तेल गरम करें जब तेल गरम हो जाये तो उसमें राई के दाने, उड़द और चने की दाल भूनें। जब दाल भूरे रंग की हो जाय तो उसमें बारीक कटा अदरक और करी पत्ता डाल दें। अब इसमें प्याज, हरी मिर्च डाल दें। जब प्याज, मिर्च भूरे रंग की हो जाय तो इसमें टमाटर भी डाल दें। अब इसमें कटी हुई सब्जी डालकर भूनें। सूजी भी डाल दें और सारी सामग्री अच्छी तरह भून लें। नमक और 2 कप गरम पानी डालकर ढक कर पकने दें। 3 मिनट बाद ढक्कन हटाकर चलायें। घी, नींबू का रस और बारीक कटी हरी धनिया डालकर गरमागरम सूजी की खिचड़ी परोसें।

आशा बहनों,

ईश्वर ने यह अवसर तुमको आज दिया है,
इसे निभा गई गर मेहनत से, समझो तुमने खास जिया है
हर महिला से मिलो, सुनो और सेवायें सब प्राप्त कराओ
गर्भवती को सब जाँचें, टीके और उसका कार्ड दिलाओ,
घरवालों से बात करो और अस्पताल में प्रसव कराओ।

नवजात को पोंछ तुरन्त माँ के आँचल से लगवाओ
जिस बच्चे ने छः माह तक केवल माँ का दूध पिया है,
टीके छः लगवाये साल में, उसको जीवनदान दिया है
हर नन्हें को रक्षा, समुचित पोषण तुमने ठान लिया है,
इसे निभा गई गर मेहनत से, समझो तुमने खास जिया है।

ग्राम निवासी जागरूक हों, क्षेत्र तुम्हारा साफ रहे
मिले स्वच्छ पीने का पानी, आपस में न मुटाव रहे,
परिवार सभी सीमित हों उनमें, खुशियों का भण्डार रहे
तुम बनो माध्यम इस सुख का, घर–घर में प्यार दुलार रहे।

इस विभाग की तुम पूँजी, हर विषय समझ और जान लिया है
दृढ़प्रतिज्ञ और कर्मठ होकर, यह कठिन कार्य अंजाम दिया है,
आशा बहनों, ईश्वर ने यह अवसर तुमको आज दिया है
इसे निभा गई गर मेहनत से, समझो तुमने खास जिया है।

डा० अरुणा नारायण,
राज्य कार्यक्रम प्रबन्धन इकाई, लखनऊ

याद रखें

14 नवम्बर बाल दिवस

1 दिसम्बर विश्व एड्स दिवस

हँसना मना है

वकील (रमेश से) – तलाक करवाने के पाँच हजार लगेंगे।

रमेश (वकील से) – पागल हो क्या? पंडित जी ने 51 रुपये में मेरी शादी करवायी थी।

वकील – तो देख लिया न सस्ते काम का नतीजा।

संता (बंता से) – तुम्हारी सबसे बड़ी शक्ति क्या है?

बंता – मेरी पत्नी।

संता – और सबसे बड़ी कमजोरी?

बंता – दूसरे की पत्नी।

सही राह पर मिलती सीढ़ी : सबल स्वस्थ हो अगली पीढ़ी

गलत राह पर काटे साँप : जीवन बन जाये अभिशाप